LIHAMUREKE

Tässä koko perheen rakastamassa lihamurekkeessa on rapea kuori ja mehevä sisus. Se on nostalgista lohturuokaa, varsinkin yhdessä perunasoseen ja kasviksista valmistetun paistinkastikkeen kanssa. Mureke maistuu myös tuoreista tomaateista tehdyn kastikkeen tai kunnon ketsuppilorauksen kera. Syö jäljelle jäänyt mureke leivän päällä tai kylmän vihreän salaatin tai kaaliraasteen kanssa.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |  |
| --- | --- |
| MAIDOTON JA PÄHKINÄTÖN  **Valmisteluaika:** 10 minuuttia  **Kypsennysaika:** 1 tunti + 1 tunti 15 minuuttia  **4-6 hengelle** | |
| 1 rkl | Pähkinätöntä kasviöljyä sekä ylimääräistä voiteluun |
| 1 | Sipuli pilkottuna |
| 450 g | Naudanjauhelihaa |
| 225 g | Porsaanjauhelihaa |
| ( 1 rkl | Worcesterkastiketta) |
| 2 | Valkosipulinkynttä puristettuna |
| 1 ¾ dl (85 g) | Korppujauhoja |
| 1 tl | Silputtua tuoretta tai ½ tl kuivattua timjamia |
| 6 rkl | Pilkottua tuoretta persiljaa |
| 3 rkl | Ketsuppia |
| 3 rkl | Paseerattua tomaattia |
|  | Suolaa ja vastajauhettua mustapippuria |
| 1 | Muna vatkattuna |
| 1. Kuumenna uuni +180°C-asteiseksi. Jos haluat pehmeäreunaisen murekkeen, joka on rapea pinnalta, vuoraa 23 x 16 cm:n kokoinen vuoka leivinpaperilla. Jos haluat mieluummin muotoilla murekkeen käsin, niin se on rapea myös sivuilta, käytä uunipeltiä. 2. Paista sipulia öljyssä 4 minuuttia eli kunnes se on pehmeää ja kullanruskeaa. 3. Sekoita kulhossa jauhelihat, worcesterkastike, valkosipuli, korppujauhot, yrtit, ketsuppi ja paseerattu tomaatti. Mausta hyvin. Sekoita sidosaineeksi vatkattu muna. 4. Siirrä seos vuokaan tai muotoile siitä uunipellille noin 23 x 16 cm:n kokoinen mureke. 5. Paista mureketta uunissa 1 tunti – 1 tunti 15 minuuttia, niin että se on pinnalta ruskea ja sivut alkavat irrota vuoan reunoista. 6. Siirrä mureke lämpimälle lautaselle. Kaada mahdolliset paistonesteet murekkeen päälle. Viipaloi ja tarjoa perunasoseen ja kasviksista valmistetun paistinkastikkeen kanssa. | |
| **VARO ketsuppia**, sillä se saattaa sisältää vehnää tai maitoa, joten tutki tuoteseloste tarkkaan. Varmista tarvittaessa, että worcesterkastike on gluteenitonta. | |
| **KANANMUNATON myös maidoton ja pähkinätön**  **Valmista mureke ohjeen mukaan**, mutta sekoita kohdassa 3 munan tilalle taikinaan seos, jossa on 1 rkl perunajauhoja ja 2 rkl vettä. | |
| **GLUTEENITON myös maidoton ja pähkinätön**  **Valmista mureke ohjeen mukaan**, mutta käytä gluteenittomia korppujauhoja. | |
| **MUUNNELMIA**  Voit lisätä murekkeen joukkoon myös esimerkiksi pilkottua vihreää paprikaa, hienoksi pilkottua chilipaprikaa, juustoa (tai maidotonta juustoa) tai paistettuja sieniä. Hyvä vinkki on paistaa ensin pannussa teelusikallinen mureketaikinaa ja tarkistaa maku ja mausteet ennen koko murekkeen paistamista. | |